



Photo by rawpixel on Unsplash



Augsburg-Nord e.V.
in der Firnhaberau

Die DJK Nord ist in Bewegung –
und auch unser Sportangebot:

Den Fokus der Wirbelsäulengymnastik am Dienstagabend legen wir verstärkt auf den ganzen Rücken. Das kommt im neuen Titel zum Ausdruck: Am Dienstag um 20:00 Uhr heißt es nun „Rücken fit!“. Auf Bewährtes aufbauen, aber nicht darauf ausruhen. Das gilt auch für unseren Gymnastik-Donnerstag: Das Profil unserer „Schongymnastik“ ändert sich. Deshalb ist „Mach mit – bleib fit“ die neue Überschrift. Also vorbei mit „Schonen“: jetzt heißt es „Fit bleiben“ oder wieder „Fit werden“. Bitte beachten Sie auch die um eine Stunde auf 17:00 Uhr vorverlegte Anfangszeit. Ob ganzjährig Basketball und Hobbyfußball in der Schulturnhalle, Gymnastik, Karate und Tischtennis in der DJK-Sportetage im Begegnungszentrum St. Franziskus oder von Frühjahr bis Herbst Tennis (ohne Zusatzbeitrag!), Boccia und Hobby-Fußball auf unserem Freigelände in den Lechauen: das ganze Jahr können auch Sie mit uns in Bewegung bleiben!

Mitgliedsbeiträge und Preise ab 2019:

Kinder (bis 6 Jahre)	21€
Schüler/innen (7 bis 14 Jahre)	52€
Jugendliche (15 bis 17 Jahre)	66€
Erwachsene (18 bis 59 Jahre)	105€
Erwachsene (60 bis 74 Jahre)	81€
Erwachsene (ab 75 Jahre)	57€
Familien	155€
Auszubildende, Arbeitslose, Schüler/innen, Studierende, FSJler/innen, Bufdis ab 18 Jahre (Nachweis erforderlich)	77€
Zusatzbeitrag Basketball (bis 18 Jahre)	15€
Zusatzbeitrag Basketball (ab 18 Jahre)	30€
Gastspieler/in Tennis	7€ je Stunde

**Begegnung
braucht Bewegung**








**Basketball
Boccia
Faustball
Gymnastik
Oyama-Karate C.M.A.
Tennis
Tischtennis**

DJK Augsburg-Nord e.V.
Im Feierabend 33, 86169 Augsburg

Günter Spindler 1. Vorstand
Uschi Löster 2. Vorstand
Herbert Centmeier 3. Vorstand
Kludia Uhl Kassenwartin

V.i.S.d.P.: Günter Spindler, Siedlerweg 87, 86169 Augsburg
vorstand@djknord.net

www.djknord.net

	<p>BASKETBALL</p> <p>Seit dem Bau der Schulturnhalle Firnhaberau 1990 bildet unsere Basketballabteilung eine feste Größe im Osten Augsburgs. Eine Herren- und zwei bis drei Jugendmannschaften kämpfen jährlich auf Bezirksebene um Körbe und Punkte. Über ein Dutzend Meister- und Vizemeistertitel wurden von den ver-</p>	<p>Ulrich Häfele</p> <p>schiedenen Teams bereits errungen. Unter der Anleitung unserer lizenzierten Trainer schafften talentierte »DJK-Baller« auch schon den Sprung in die Bundesliga. Unsere Mannschaften freuen sich über jede Verstärkung.</p>	<p>Tel.: 0821/ 70 73 70</p> <p>Mi+Fr 18:30 - 20:00 Fr 15:30 - 17:00</p> <p>www.facebook.com/</p>	<p>Turnhalle der GS/MS Firnh. (Hubertusplatz 5)*</p> <p>Team-Training Mini und Bambini groups/www.djknord.net/</p>
	<p>BOCCIA</p> <p>Unsere Boccia-Spielerinnen und -Spieler sind in der 2. Boccia-Bundesliga und der Boccia-Oberliga vertreten und halten die Farben der DJK Nord hoch. Auf unseren professionellen Bahnen finden immer wieder Wettkämpfe auch der 1. Bundesliga statt. Wir sind keine Profis aber wir verstehen Boccia mehr als</p>	<p>Francesco Del Libano</p> <p>Lebenseinstellung denn als Hobby. Auch wer nicht am Spielbetrieb teilnehmen will, findet bei uns von Frühjahr bis weit in den Herbst ausreichend Gelegenheit, ein paar ruhige Kugeln zu schieben und zu werfen.</p>	<p>Tel.: 0821/ 59 19 63 od. 450 73 41</p> <p>April - Oktober: Mo 17:00-21:00</p>	<p>DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)</p> <p>Anfänger und Interessierte</p>
	<p>FAUSTBALL</p> <p>Faustball als aktive Sportart ist bei der DJK Nord leider Geschichte. Das bedeutet aber nicht, dass in der Abteilung nichts los wäre! Der Ball wird nicht mehr mit den Fäusten sondern mit den Füßen getrieben. Im Frühjahr und Sommer sind die Hobby-Fußballer auf unserem Freigelände in</p>	<p>Albert Bayer</p> <p>den Lechauen anzutreffen, in Herbst und Winter in der Turnhalle der Mittelschule Firnhaberau.</p>	<p>Tel.: 0821/ 42 51 03</p> <p>April - September: Mi 18:30 - 21:00 Oktober - März: Mi 20:00 - 21:30</p>	<p>DJK-Sportanlage / Turnhalle der GS/MS Firnh.</p> <p>Hobby-Fußballer (DJK-Sportanlage) Hobby-Fußballer (Turnhalle der GS/MS Firnh.)</p>
	<p>GYMNASTIK</p> <p>Setzen Sie Ihre Schwerpunkte in unserem Gymnastik-Angebot: Wollen Sie gezielt Ihren Rücken stärken, sind Sie bei „Rücken fit!“ richtig aufgehoben. Mehr Ganzkörpertraining finden Sie in Body-Workout und Body-Forming. Zur Verbesserung Ihrer Spannkraft und Kondition ist OyamaFit einen Besuch</p>	<p>Uschi Löster</p> <p>wert. „Mach mit – bleib fit!“ legt mehr Wert auf Dehnungs- und Entspannungsübungen. Schließlich steht „Sport für Ältere“ ganz im Zeichen der Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und sanftem Herz-Kreislauftraining.</p>	<p>Mail: uschi@djknord.net</p> <p>Di 19:00 - 20:00 Di 20:00 - 21:00 Mi 19:00 - 20:00 Do 16:00 - 17:00 Do 17:00 - 18:00</p>	<p>DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)**</p> <p>Body Workout*** Rücken fit*** Bodyforming*** Sport für Ältere (mit Linda Rüster)*** Mach mit – bleib fit!***</p>
	<p>OYAMA-KARATE C.M.A.</p> <p>Bei Compact Martial Arts (C.M.A.) handelt es sich um einen Mix aus mehreren Kampfkunststilen, der als Produkt langjähriger Erfahrung entstanden ist. Deutlich erkennbar sind hier die Einflüsse von Knockdown-Karate (Kyokushinkai und Oyama Karate), Kickboxing und Kyushu Jitsu. C.M.A. eignet sich</p>	<p>Tadeusz Unilowski</p> <p>als Wettkampfsport und als sehr effektive Form der Selbstverteidigung. Die hohe Qualität unserer Ausbildung bestätigen mehrere nationale und internationale Titel, die unsere Kämpferinnen und Kämpfer im Kickboxen bereits erringen konnten.</p>	<p>Tel.: 0176 20 37 05 62</p> <p>Di 16:00 - 17:00 Di+Mi 17:00 - 18:30 So 16:00 - 17:00</p> <p>www.facebook.com/</p>	<p>DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)</p> <p>Kinder bis 7 Jahre Jugendliche und Erwachsene Oyama-Fit***</p> <p>Oyama-Karate-Bayern-283950858326387/</p>
	<p>TENNIS</p> <p>Nach wie vor bietet die DJK Nord allen Tennisbegeisterten die Möglichkeit zu normalen Mitgliederkonditionen Tennis zu spielen! Die beiden von Bäumen umgebenen Tennisplätze in den Lechauen sind auch an heißeren Tagen ein angenehmer Ort, seinem Hobby nachzugehen. Immer ab Ende April bis An-</p>	<p>Karlheinz Siersetzki</p> <p>fang Oktober sind die Plätze bespielbar. Wer also Tennis ohne Wettkampfstress und Verpflichtungen zum Spielbetrieb ausüben will, ist bei uns richtig aufgehoben. Auch Gastspieler sind herzlich willkommen.</p>	<p>Tel.: 0821/ 74 28 98</p> <p>Freier Spielbetrieb</p>	<p>DJK-Sportanlage (Im Feierabend 33)</p> <p>vom Frühjahr bis Sommerende</p>
	<p>TISCHTENNIS</p> <p>Seit mehr als vierzig Jahren wird in der DJK Nord erfolgreich Tischtennis gespielt. In der aktuellen Saison kämpfen unsere beiden Herrenteams in der Bezirksliga Nord und der Bezirksklasse B um Punkte. Auch im Seniorenbereich sind wir sehr aktiv und bieten eigene Trainingszeiten hierfür an. Wir sind der-</p>	<p>Julian Kienberger</p> <p>zeit verstärkt im Jugendbereich auf der Suche nach neuen Spielern. Ein unverbindliches Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Euch!</p>	<p>Mail: julian@djknord.net</p> <p>Mo 17:30 - 19:30 Fr 09:00 - 11:00 Mo+Fr 19:30 - 22:00</p>	<p>DJK-Sportetage (BGZ, Martin-Gomm-Weg 2)</p> <p>Senioren Senioren Aktive</p>

*Zugang über Im Feierabend
**Zugang über die Tiefgarage des BGZ
***gefördert durch die KEB